

# 國立中正大學成人及繼續教育學系碩士專班教學大綱

## 109 學年度第一學期教學大綱

科目名稱：樂齡人生設計 (Design Your Life of Active Aging)

上課時間：遠距&面授

面授日期：9/8, 9/15, 9/22, 9/29, 11/10, 12/15, 22, 29；非面授時間歡迎「與老師有約」。

授課老師：魏惠娟教授（分機：36119；e-mail：aduhcw@ccu.edu.tw (aduhcw@gmail.com)）

教學助教：林宜萱（e-mail：emilylin2011@gmail.com）

### 壹、課程目標

面對「人生 100」的超高齡社會，影響每一個年齡層人士的人生設計。歐盟呼籲：活得越久，做得越久，越來越多傳統所謂的「高齡者」，已經呈現完全不同的形象，嬰兒潮世代紛紛返回校園。一個人在成長過程都承襲許多來自他人的人生腳本，也就是價值觀跟其他制約。要掌握自己的人生，需要改寫腳本，就是改變既有的成見。

無論你處於哪一個人生階段，千萬不要想一份工作度一生，也不要想一直做目前正在做的事情，讓日子像在跑步機上一樣的重複。不要忽視心中的聲音，重拾興趣、挖掘自己的創造力，再次投入有意義的工作。

當世界改變、我們也必須改變，今天有一半的工作，到了 2030 年都會消失，我們應該如何為目前還不存在、也無法預見的世界，預先做準備呢？當代科技變遷，使我們的生活便利，資訊充斥、隨手可得，但是我們每日的閱讀可能不到 30 分鐘。科技發明使我們每個人都忙著回覆手持的裝置，卻挪不出時間做原創性的思考和行動，科技變遷製造的問題似乎是多於解方。這一門課，透過閱讀以及個人生涯思考、探索、藍圖繪製，幫助同學「看見未來」，規劃個人生涯設計策略方向，為自己下一段人生定錨。

本課程具體教學目標如下：

- 一、顛覆年齡刻板印象。
- 二、掌握生涯成功秘訣。
- 三、聆聽內在聲音。
- 四、設計生涯板塊。

### 貳、課程與核心能力關聯

本課程目標與本所核心能力指標相關性程度如下：

核心能力	相關程度				
	1	2	3	4	5
成人教育研究能力					★
成人教學能力			★		
成人教育方案企劃能力					★
成人教育行政管理能力			★		
溝通表達能力					★
團隊合作能力		★			
社會服務能力			★		
批判思考能力					★

參、教學主題

日期	主題	學習準備
<u>09/08</u> 面授	1. 課程簡介 2. 學習規範 3. 顛覆年齡新主張	面授 預備教材 時間管理 閱讀習慣
<u>09/15</u> 面授	1. 未來生涯 Watch 2. 認識高齡社會與我的關係	面授 「樂齡生涯學習」
<u>09/22</u> 面授	1. 再啟動 2. 成功者的習慣	面授 「樂齡生涯學習」 「與成功有約」
<u>09/29</u> 面授	1 聆聽內在聲音 2 掌握生涯設計模式	面授 「樂齡生涯學習」 人生設計 「與成功有約」
10/06 10/13	1. 健康板塊 2. 問題探索 3. 板塊設計	「樂齡生涯學習」 人生設計 「與成功有約」
10/20 10/27	1. 為未來理財 2. 未來工作板塊設計	「樂齡生涯學習」 安可職涯
11/03	愛與遊戲板塊 問題探索 板塊設計	「樂齡生涯學習」 人生設計 「與成功有約」
<u>11/10</u> 面授	1. 持續設計的秘訣：要事第一 2. 生涯板塊分享	面授 完成生涯板塊設計草案
11/17	1. 生涯板塊設計檢視&修改：健康板塊 2. 九十天設計	九十天人生設計 樂齡生涯學習 「與成功有約」
11/24	1. 生涯板塊設計檢視&修改：工作板塊 2. 九十天設計	樂齡生涯 人生設計
12/01 12/08	1. 生涯板塊設計檢視&修改：愛與遊戲板塊 2. 九十天設計	樂齡生涯 人生設計
<u>12/15</u> 面授 <u>12/22</u>	1.創造雙贏的人生設計 2.傾聽內在聲音，找到熱情所在 3.不斷更新	面授 閱讀資料檢核驗收

日期	主題	學習準備
面授	1. 平衡板塊、選擇幸福 2. 跟榜樣學習	
12/29 面授	九十天設計分享	面授
2021/01/05	修改人生設計	繳交期末成果

## ■ 授課教師保留對課程進度及大綱修改之權利

### 肆、 閱讀資料

#### 一、 主要閱讀資料

- 1 魏惠娟 (2015)。樂齡生涯學習。新北市：空大出版。
- 2 魏惠娟 (2020)。下半場人生設計。
- 3 顧淑馨(譯)(2005)。與成功有約(原作者：史蒂芬·柯維 (Stephen R. Covey): The 7 Habits of Highly Effective People)。臺北市：天下文化。
- 4 許恬寧(譯)(2017)。做自己的生命設計師(原作者：Bill Burnett & Dave Evans : Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life)。臺北市：大塊文化。

#### 二、 參考閱讀資料

1. 安可職涯
2. 其他相關閱讀資料視需要隨堂發給或放置平台

### 伍、學習評量

1. 閱讀分享線上發表 (25%)
2. 閱讀分享線上回應 (15%)
3. 完成活動練習及人生設計藍圖口頭分享 (35%)
4. 閱讀資料檢核驗收 (15%)
5. 人生設計歷程檔案 (10%)